

Tartu Ülikool
Psühholoogia instituut

Catlyn Resto
VÕISTLUSÄREVUSE MÕJU SPORTLIKULE TULEMUSELE TAKISTUSSÕITJATE
NÄITEL
Uurimistöö

Juhendajad: Kenn Konstabel

Läbiv pealkiri: Takistussõitjate võistlusärevus

Tartu 2016

KOKKUVÕTE

Käesolevas uurimistöös uuritakse ratsasportlaste varasemate tulemuste ning võistlusärevuse seost nende võistlussooritusega. Uuringus osales 46 takistussõitjat (17 meest, 29 naist) vanusevahemikus 16-55. Uuringu läbiviimiseks kasutati enesekohaseid küsimustikke. Sportlasi küsitleti kaks korda – vahetult enne sportlase starti ning kohe peale lõpetamist. Kinnitust leidis hüpotees, et sportlaste varasemad tulemused ei mõjuta järgnevat võistlussooritust. Leitud tulemustest selgus, et võistlussoorituse seisukohalt on oluline ärevuse tasemete erinevus treeningul ja võistlusel. Samuti selgus, et nendel sportlastel, kes ennustasid, et nende võistlussooritus ei õnnestu, sooritus pigem ebaõnnestus.

Märksõnad: spordiärevus, sportlik sooritus, sooritusärevus, ratsasport, takistussõit

ABSTRACT**THE IMPACT OF PERFORMANCE ANXIETY ON ATHLETIC PERFORMANCE
ACCORDING TO EQUESTRIAN JUMPERS**

The aim of this research paper is to study how athlete's earlier results and performance anxiety impact their athletic performance. 46 show jumpers participated in this research (17 men, 29 women) aged 16-55. The athletes were inquired twice – right before the competition start and immediately after finishing. The research confirmed the hypothesis that the athletes' earlier results have no impact on the following performance. The study found that the differences between anxiety levels during training and competition are important. The research found that the athletes who predicted that they will not succeed, performed rather unsatisfyingly.

Keywords: sports anxiety, athletic performance, performance anxiety, equestrian sport, show jumping

Running head: the performance anxiety of equestrian jumpers

SISSEJUHATUS

Üldine

Uuringud meeleolu ning emotsioonide seotusest sportliku sooritusega on viimase kahekümne aasta vältel palju tähelepanu saanud (Lane & Terry, 2000; Raglin, 2001; Morris jt, 1981; Martens jt, 1990; Morris, 1992). Teadlaste sõnul on potentsiaalselt stressirohketes olukordades näiteks spordivõistlustel meeleolul ning emotsioonidel väga suur adaptiivne roll sportlase personaalsete ressursside kohandamises ülesande lahendamiseks (Batson, Shaw, & Oleson, 1992; Morris, 1992).

Meeleolu on defineeritud kui vahetute, varieeruva intensiivsuse ning kestvusega tunnete kogum, mis on oma loomult hetkeline ning enamasti hõlmab endas rohkem kui ühte emotsiooni (Lane & Terry, 2000). On teada, et meeleolul on olemas ka hinnatav komponent, mida tajutakse meeldiva ning ebameeldivana ning peale seesuguse hinnangu andmist võib see mõjuda positiivselt või negatiivselt situatsioonile, mille ajal antud meeleolu või emotsiooni kogetakse. (Raglin, 2001).

Ärevuse komponendid

Võistlusolukorras on ärevuse kirjeldamiseks sobilikum kasutada sõna emotsioon, mis on spetsiifilisem seletus võistlustega seotud stressoritele (Matsi 2010). Võistlusärevust kui sellist on võimalik jagada kaheks suuremaks komponendiks: kognitiivne ärevus (*cognitive anxiety*) ning somaatiline ärevus (*somatic anxiety*) (Morris jt, 1981; Martens jt, 1990). Siiski võib selle jaotuse juures olulisi ärevuse komponente veel leida.

Martens koos kaasautoritega leidis, et lisaks varem leitud on ka enesekindlus (*self-confidence*) eraldiseisev võistlusärevuse osa. Enesekindlust saab tõlgendada kui võistleja uskumust selle kohta, kas tema oskused vastavad antud võistluse tasemele. Madal enesekindlus on üks võistlusärevuse väljundeid (Martens jt, 1990; Matsi 2010).

Spielbergeri töödest on võimalik leida ka teine viis, kuidas võistlusärevust liigitada: jagada see püsiärevuseks (*trait anxiety e A-trait*) ning seisundiärevuseks (*state anxiety e A-state*). (Matsi, 2010; Spielberger jt, 1970).

Ratsutamine

Takistussõit on võrreldes teiste klassikaliste ratsaspordialadega suhteliselt uus ala. Lisaks on see üks kolmest olümpiaalast ning ühtlasi on see neist ka kõige populaarsem. See võistlusala toob esile hobuse graatsilise liikuvuse ja jõu ning hobuse ja ratsaniku vahelise kommunikatsiooni keerulisuse (Whitaker, Whitelaw, 2007).

Ajalooliselt on hüppamine olnud väga oluline osa ratsaväe treeningutes (Hermsen, 1997). Võistlussituatsioonis pannakse proovile sportlase oskused ja võimed hobuse kontrollimisel ning juhtimisel, et läbida rajameistri poolt üles pandud parkuur (takistusrada) ilma vigadeta ning võimalikult kiiresti. Kohtunikud võrdlevad sama klassi sportlasi omavahel, arvestades seejuures nende kiirust raja läbimisel ja karistuspunktide arvu (Steinkraus, 1997).

Parimaks soorituseks igal ratsaspordi alal on oluline, et ka hobune oleks õiges füüsilises ning emotsionaalses vormis. Uuringutest on selgunud, et täpselt nagu inimestel, esineb ka hobustel võistlusärevust, mille tõttu viimased võistlusolukorras ennast ebakindlalt tunnevad ning seetõttu ebaõnnestuvad (McBride; Mills, 2012).

Hüpotees

Martens koos kaasautoritega leidis, et enesekindlus on üks võistlusärevuse komponente. Kõrge enesekindlus seisneb sportlase uskumuses, et tema oskused ja võimed on piisavad antud tasemega võistlusel edukalt esinemiseks (Martens jt, 1990).

Tuginedes isiklikule kogemusele ratsasportlasena võin öelda, et kuigi enesekindlana on võistlustel starti asuda tunduvalt julgem, ei määra varasemad edukad võistlused kahjuks järgneva võistluse kulgu. Tulemuse kujunemise ennustamisel tuleb arvesse võtta ka hobust, kelle jaoks on iga võistlus, võistlusareen, takistused ning samuti meeleolu erinevad (McBride; Mills, 2012). Arvestades seda ning tuginedes puhtalt soorituse edukusele võib püstitada hüpoteesi, et varasemad sooritused ei mõjuta järgnevat sooritust.

Uurimusküsimused

1. Kas võistlussituatsiooni ärevuse taseme erinevus treeningu ärevuse tasemest mõjutab

võistlussooritust?

2. Kas enne võistlussooritust tulemuse ennustamine mõjutab sooritust?
3. Kas sama hooaja kolm varasemat tulemust mõjutavad antud võistluse tulemust?

MEETOD

Valim

Uuring viidi läbi Eesti suurimal rahvusvahelisel takistussõidu võistlusel, mis toimus oktoobris 2015. See suurvõistlus lõpetas Eestis 2015. aastaks võistluste hooaja ning tänu sellele oli võimalik kasutada andmeanalüüsis selle sama hooaja raames varasemate sama artikliga sõitude (Art. 274.5.6) tulemusi.

Sõidu artikkel Art. 274.5.6 näitab, et tegemist on kahefaasilise sõiduga, mis tähendab seda, et kuigi sportlane läbib kaks faasi kohe üksteise järel (ilma peatuse ja pausita), on parkuuri (raja) keskel vahefiniš, milles fikseeritakse esimese faasi aeg ja karistuspunktid. Peale vahefinišit hakkab aja ning karistuspunktide mõõtmine uuesti nullist peale. Antud artikliga klassi võitjaks on sportlane, kes läbib mõlemad faasid vigadeta ning teise faasi kõige kiirema ajaga. Sellise artikliga sõit valiti antud uuringu korraldamiseks, kuna tänu sellele on võimalik uurida, kas sportlase poolt esimeses ning teise faasis tehtud vead on seotud.

Antud seminaritöö raames uuriti takistussõiduga tegelevaid ratsasportlasi vanusevahemikus 16-55. Valim koosnes 46 inimesest, kellest 7 inimest ei ole eestlased ning nende kohta varasemate võistluste andmed puuduvad.

Antud võistlus valiti käesoleva uuringu läbi viimiseks, kuna selle võistluse rahvusvaheline tase välistab selle, et uurimistöö valimisse satuvad isikud, kes ratsutamisega hobikorras treenivad kuni 1-2 korda nädalas, võistlevad rahvuslikes harrastajate klassides või kelle kokkupuuted hobustega ei ole seotud spordiga. Samuti välistab ebaoluliste inimeste sattumise valimisse see, et alale, kus uuring läbi viidi, pääseb ainult ligipääsu lubavate käepaelade ning lubadega. Lisaks eelmainitule on välistatud on ka sportlaste abiliste, treenerite, hobuseomanike või sponsorite sattumine valimisse. Sellest tulenevalt on kõik uurimistöö raames küsitletud isikud sportlased, kes ise antud võistlusel stardis olid.

Vahendid

Uuringu läbi viimiseks koostati koostöös Kenn Konstabeliga katseisikutele enesekohane

küsimustik, mis oleks võimalikult informatiivne, kuid mille täitmine enne starti võtaks minimaalselt aega.

Koostatud küsimustikus leiduvad enesekohased küsimused puudutavad sportlase ärevuse taset enne starti ning tavalises trenniolukorras, eeldatavaid ärevuse põhjuseid ning ennustust selle kohta, kui rahul sportlane oma tulemusega hiljem olla võiks (arvestades rada, soojendust ning muid tegureid).

Kohe peale starti küsitleti sportlast uuesti, kusjuures seekord uuriti sportlase reaalselt rahulolu tulemusega ning samuti lisati ametlik tulemus võistlusel, mille on tulemuste protokolli üles märkinud litsenseeritud kohtunikud. Samuti paluti uuritava isikul hiljem täita veidi pikem küsimustik taustaandmete kogumiseks, mis puudutaks ratsutamisstaazi, tavalist ehk igapäevast meeleolu, mõningaid isikuomadusi ning küsimusi tema hobuse kohta.

Protseduur

Andmete kogumine toimus kolmepäevase võistluse esimesel päeval, milleks oli reede. Eelneval päeval lepitati sportlastega kokku uuringus osalemine. Nõusoleku andis 46 sportlast, kellest 39 olid Eesti rahvusest sportlased. Ülejäänud seitse uuringus osalemisega nõustunud sportlast esindasid Soomet, Lätit ning Leedut.

Küsitletud sportlased jagunesid kahte rühma vastavalt võistlusklassidele, milles nad osalesid. Esimene kahest valitud klassist oli avatud ainult noortele ratsanikele vanuses 16-21. Võistlussõit toimus takistustega kõrgusel 125cm ning selles võistlusklassis osalenud 31st sportlasest nõustus uuringus osalema 27.

Teine valitud võistlusklass oli avatud klass ehk täiskasvanute vanuseklassi sõit. Avatud klassi sõite oli päeva jooksul mitu, seega valiti uuringu läbi viimiseks päeva esimene avatud klass, mis toimus takistustega kõrgusel 135cm ning mille 60st osalejast nõustus uuringus osalema 19 inimest.

Sportlastega lepitati kokku, et küsitluse esimene osa toimub vahetult enne võistlusstardi algust ehk

kohe peale soojenduse lõppu võistlusareenile pääsemise ootekoridoris.

Läheneti ainult nõusoleku andnud sportlasele, ning küsiti infot tema ärevuse taseme kohta antud hetkel. Hinnang paluti anda skaalal 1(väga rahulik) kuni 5(väga ärev). Järgmiseks küsiti tema ärevuse oletatavat põhjust. Kolmandaks paluti sportlasel ennustada, arvestades soojenduse kulgu, kui rahul ta oma sooritusega hiljem olla võiks, hinnang paluti samuti anda skaalal 1(mitte rahul) kuni 5(väga rahul).

Vahetult peale sportlase võistlusstardi lõppemist jätkus küsitlemise teine osa, mille käigus paluti sportlasel hinnata tema ärevuse taset antud hetkel skaalal 1(väga rahulik) kuni 5(väga ärev); missugune on tema tavapärane trennimeeleolu skaalal 1(väga rahulik) kuni 5(väga ärev); kaua ta on ratsutamisega tegelenud; kui pikalt on ta antud hobusega koos treeninud ning seda, kui rahul sportlane oma tulemusega päriselt on.

Küsimustele vastamine toimus nii, et intervjuueerija küsis sportlaselt küsimuse ning selgitas missugusel skaalal oodatav vastus on. Kuna küsitlemine toimus vahetult enne starti, ei olnud võimalik uuringut korraldada nii, et küsitlus viiakse läbi vaikselt ning eraldatud kohas. Samuti ei olnud võimalik paluda sportlasel ise paberile küsimuste vastuseid kirja panna, kuna sportlane asus küsitlemise hetkel hobuse seljas sadulas ning küsitlejast mitteolenevatel põhjustel näiteks hobuse ehmatamine võinuks seesugune olukord olla potentsiaalselt ohtlik nii sportlasele, küsitlejale, lähedal viibivatele ametnikele kui ka hobusele endale.

Selline meetod valiti antud uuringu läbi viimiseks, kuna seesugune küsitlemine võimaldab saada vastuseid, mis on võimalikult hetke sees. Samuti on vahetult enne võistlussõitu võimalik küsida seda, milliseks sportlane oma tulemusega rahulolu ennustab ning seda hiljem võrrelda päriselt saavutatud tulemusega rahul olemisega.

Andmete uurimisel teiseldati võistluspaari kogutud karistuspunktid vastavalt 1-sai karistuspunkte ja 0-ei saanud karistuspunkte. Vastavad teisenduselt tehti, kuna karistuspunkte saab mitmete asjade eest (mahaaetud takistus, tõrge, normiaja ületamine). Karistuspunktide sellisele kujule teisendamine loob võimaluse sportlasi omavahel võrrelda. Raja distantssi läbimise aega ei ole

võimalik võrrelda, kuna kõik sportlased ei võistelnud samas klassis.

TULEMUSED

Esmalt töödeldi kogutud andmeid, kasutades selleks programmi *Microsoft Excel*. Seejärel sooritati andmetöötlus andmetöötlusprogrammiga *Rstudio* versiooniga 3.2.4.

Tulemusi uurides selgus, et keskmine uuringus osalejate vanus oli 25.09 aastat. Kuigi uuringus osalejate vanused olid vahemikus 16-55, võib keskmist vaadates tõdeda, et uuringus osalenud kontingent on pigem nooremapoolne.

Kõigepealt sooviti teada, missugused tegurid ennustavad seda, kas sportlase sooritus on edukas. Järgnevatest tabelitest võib leida, missugused on statistiliselt olulised seosed.

Tabel 1 – tulemust mõjutab sportlase ärevuse tasemete erinevus ning sportlase ennustus

	OR	b	SE (b)	Z	p
Vabaliige	0.00	-6.85	2.94	-2.33	0.02 *
Sugu: N	2.15	0.76	1.00	0.77	0.44
Vanus	1.07	0.06	0.04	1.46	0.14
MErinevus	2.65	0.97	0.49	2.01	0.04 *
Ennustus	2.66	0.98	0.48	2.06	0.04 *

Tabel 2 - varasemad tulemused ei mõjuta järgnevaid tulemusi

	OR	b	SE (b)	Z	p
Vabaliige	0.00	-7.19	3.03	-2.37	0.02 *
Sugu: N	2.08	0.73	1.00	0.74	0.46
Vanus	1.07	0.07	0.04	1.51	0.13
MErinevus	2.60	0.95	0.48	1.97	0.05 *
Ennustus	2.69	0.99	0.47	2.10	0.04 *
Varasem	1.21	0.19	0.40	0.47	0.64

Tabel 3 – sportlase varasemad tulemused ei mõjuta järgneva võistluse tulemusi

	OR	b	SE (b)	Z	p
Vabaliige	0.56	-0.57	0.61	-0.94	0.35
VVõistlus1	0.62	-0.49	0.69	-0.70	0.48
VVõistlus2	1.52	0.42	0.74	0.57	0.57
VVõistlus3	1.17	0.15	0.72	0.22	0.83

Tabel 4 – sportlase varasematel võistlustel esimeses faasis kogutud karistuspunktid ei mõjuta järgnevat võistlust

	OR	b	SE (b)	Z	p
Vabaliige	0.38	-0.98	0.50	-1.96	0.05 *
VVõistlus1KP	1.00	0.00	0.00	0.57	0.57
VVõistlus2KP	1.06	0.06	0.10	0.55	0.58
VVõistlus3KP	1.03	0.03	0.03	0.89	0.37

Märkused

MErinevus = Erinevus sportlase tavalise trennimeeleolu ja võistluseelse meeleolu vahel

Ennustus = Sportlane hindab enne starti, kuidas tal võistlussooritus läheb, arvestades kõiki tegureid

Varasem = varasema kolme võistluse tulemused

VVõistlus1/ VVõistlus2/ VVõistlus3 = vastavalt kolme varasema võistluse tulemused, arvestud on sportlase distantssi läbimise aeg ning karistuspunktid

VVõistlus1KP/ VVõistlus2KP/ VVõistlus3KP = vastavalt kolme varasema võistluse tulemused, arvestuses on ainult esimese faasi karistuspunktide saamine

OR- šansside suhe

b= regressioonikordaja

SE(b) = regressioonikordaja standardviga

Z = z-väärtus (z-score) näitab, mitmekorde standardhälbe μ kaugusel keskväärtusest x asub uuritava objekti väärtus σ

p = p-väärtus on statistilist olulistust väljendav väärtus, mis mahub 0 ja 1 vahele, tavaliselt loetakse $p=0.05$ tulemuste statistilise olulisuse piiriks

Tulemustest selgub (vt. *Tabel 1*), et statistiliselt olulist rolli sportlase võistlussoorituse suhtes omavad sportlase ärevusetasemete erinevus ($p=0.04$) ja sportlase ennustus tulemusele ($p=0.04$). See tähendab, et sportlase tulemust mõjutab negatiivselt see, kui ta on võistlusolukorras märgatavalt rohkem ärev kui tavalises treeningus. Samuti selgus, et võistluseelse ning tavapärase treeningmeeleolu vahel esineb statistiliselt oluline korrelatsioon ($r=0.35$, $p=0.02$).

Tulemustest (vt. *Tabel 2*, *Tabel 3*, *Tabel 4*) selgus, et sportlase varasemad tulemused ei mõjuta tema tulemust järgnenud võistlusel. Valitud võistlusklasside artikkel Art. 274.5.6 tähendab, et

uuritud sportlaste võistlussooritust on teoreetiliselt võimalik jagada kaheks osaks. Sellest selgus, et sportlase poolt esimeses ja teises faasis kogutud karistuspunktide vahel puudub statistiliselt oluline seos ($r=-0.09$, $p=0.55$), mis omakorda toetab väidet, et sportlase varasemad tulemused ei ole olulised, kuna vigade tegemine on pigem juhuslik.

Sportlastel paluti peale võistlussooritust hinnata, kui rahul nad oma tulemusega on. Uurides ärevuse taseme seost sooritusjärgse rahuloluga selgus, et ärevuse ja rahulolu vahel ei olnud statistiliselt olulist seost ($r=0.04$, $p=0.79$).

ARUTELU

Käesolevas töös uuriti, kuidas ratsasportlase võistlusärevus mõjutab tema sportlikku sooritust võistlusolukorras.

Kinnitust leidis püstitatud hüpotees, mille kohaselt ei mõjuta sportlase varasemate võistluste tulemused tema sooritust järgneval võistlusel. Sellest võib järeldada, et takistussõit on selline ala, millega tegeledes tuleb valmis olla kõigeks ning varasemate väga edukate startide ja võitude põhjal ei ole võimalik ennustada, kas antud ratsasportlane ka järgneval võistlusel suurepärase soorituse teeb ning võistluse võidab.

Oma kogemusest võin öelda, et lisaks sellele, et iga võistluspäev ja koht on erinev, on igal võistlusel erinev ka parkuur, mille on hoolikalt ette valmistanud elukutseline rajameister. Rajad erinevad üksteisest nii takistuste järjestuse, tehnilisuse kui ka pikkuse poolest, seega pole varasematel startidel erilist tähtsust, kui siis sportlase enesekindluse tõstmisel või langetamisel.

Vastuseks esimesele uurimisküsimusele “Kas võistlussituatsiooni ärevuse taseme erinevus treeningu ärevuse tasemest mõjutab võistlussooritust?” selgus uurimistöö tulemustest, et ärevusetasemete erinevus on üks olulisemaid faktoreid võistlussoorituse õnnestumises. Stressirohketes olukordades näiteks sport ja võistlussituatsioonid on meeoleolul ning emotsioonidel väga suur roll sportlase võimete kohandamises vastavalt selliseks, et antud ülesande lahendus oleks parim (Batson, Shaw, & Oleson, 1992; Morris, 1992). Sellest saab järeldada, et harjumuspärasest suuresti erinev meeoleolu võib sportlast mõjutada sellisel viisil, et tal ei ole võimalik võistlusolukorras kogu oma potentsiaali kasutada.

Vastuseks teisele uurimisküsimusele “Kas enne võistlussooritust tulemuse ennustamine mõjutab sooritust?” selgus uurimistöö tulemustest, et lisaks ärevusetasemete erinevusele on niiöelda ennustamise näol tegemist väga olulise faktoriga. Rainer Martens (Martens, 1990) leidis, et enesekindlus on üks eraldiseisev võistlusärevuse osa, millest oleneb, kas sportlane ise usub endasse. Uurimistöö tulemustest selgus, et need sportlased pigem ebaõnnestusid, kes enne võistlusstarti arvasid, et neil ei lähe hästi. On alust arvata, vähene stardieelne enesekindlus

mõjutab sooritust negatiivselt.

Kahjuks oli käesoleva seminaritöö valim võrdlemisi väike. Nimelt uuringus osalenud 46 inimesest ainult 19 olid rohkem kui 21 aastat vanad ning võistlesid täiskasvanute klassis. Ühe põhjusena, miks uuringus vähe inimesi osales, võib välja tuua selle, et Eestis aktiivselt rahvusvahelisel tasemel võistlevate takistussõitjate arv pole tegelikult suur kummaski vanuseklassis – ei noorte ega ka täiskasvanute klassis. Ratsasport nõuab palju ressursse, eriti rahvusvahelisel tasemel.

Siiski oleks antud uuringut võibolla huvitavam läbi viia ainult täiskasvanute klassis, kuna seal on sportlaste vanused ning tase varieeruvad. Uurimistöö raames valitud võistluse avatud klassis osales takistussõitjaid vanuses 22-55, sealhulgas oli päris mitmeid ühe hobusega treenivad harrastus- ja hobisportlaseid, kes on jõudnud rahvusvahelisele tasemele ning ka professionaalsel tasemel elukutselisi takistussõitjaid. Suurema valimiga täiskasvanute klassis oleks huvitav uurida, kas hobisportlaste ning professionaalide vahel on peale esimese faasi vigadeta läbimist teises faasis tehtud vigade vahel statistiliselt oluline seos.

Uurimistöö tulemustest selgus, et kuigi ärevus on lisaks sportlase reaalsele oskustele suurim võistlussoorituse edukuse mõjutaja, oli uurimistöö valim liiga väike, et seda päris kindlalt teada saada.

KASUTATUD KIRJANDUS

1. Batson. C. D. Shaw. L. L., & Oleson. K. C. (1992). Differentiating affect, mood, and emotion: Toward functionally based conceptual distinctions. In M. S. Clark (Ed.), *Emotion* (pp. 294-326). Newbury Park. CA: Sage.
2. Hermesen, J. (1997) *The Complete Encyclopedia of Horses*, The Netherlands: Rebo Productions b.v.
3. Lane , A. M. and Terry , P. C. 2000. The nature of mood: Development of a conceptual model with a focus on depression. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12: 16–33.
4. Martens, R., Vealey, R., Burton, D. (1990) *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
5. McBride, S. D., & Mills, D. S. (2012). Psychological factors affecting equine performance. *BMC Veterinary Research*, 8, 180.
6. Morris, L., Davis, D., Hutchings, C. (1981) Cognitive and Emotional Components of Anxiety: Literature Review and Revised Worry-Emotionality Scale. *Journal of Educational Psychology*, 73, 541-555.
7. Morris. W. N. (1992). A functional analysis of the role of mood in affective systems. In M. S. Clark (Ed.), *Emotion* (pp. 256-293). Newbury Park, CA: Sage.
8. Raglin , J. S. 2001. Psychological Factors in Sport Performance—The Mental Health Model Revisited. *Sports Medicine*, 31(12): 875–890.
9. Raudsepp, L., Hannus, A., Matsi, J., Kokka, A. (2010) *Spordipsühholoogia õpik*, Tartu: AS Atlex.
10. Spielberger, C. D., Gorsuch, R. I., Lushene R. L. (1970) *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
11. Steinkraus, W. (1997) *Reflections on Riding and Jumping: Winning Techniques for Serious Riders*, Vermont: Trafalgar Square Books.
12. Trotter, M. A., Endler, N. S. (1999) An empirical test of the interaction model of anxiety in a competitive equestrian setting. *Personality And Individual Differences*, 27 (5): 861-875.
13. Whitaker, J., Whitelaw, I. (2007) *The Horse. A Miscellany of Equine Knowledge*, NY: Thomas Dunne Books/St. Martin's Press.

Käesolevaga kinnitan, et olen korrektselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.

Catlyn Resto